এডিটোরিয়েল

চাক্লৌবা নকশিল্লকপসিদা

ষ্টেট অসিগী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা ফেষ্টিবেল কয়া পাংথোক্লরিবা অসিগী মনুংদা মুস্লিমশিংগী ইদ, মৈতৈগী য়াওশং,খৃষ্টানগী গুদ ফ্রাইদে অমসুং খৃষ্টমাস হায়রিবশিং অসিগী মনুংদা খ্বাইদগী চাউবা হরাও–কুঁক্তো অমা হায়বা তারগদি নিংঙোল চাক্লৌবা হায়রিব ফেষ্টিভেল অসিনি হায়বা লৌবদা লাল্লোই। অসিগুম্বা ফেষ্টিভেল অমা লাকৃপা মতমদা মণিপুরদা লৈরিবা তোঙোন–তোঙানবা মীওই কাংলুপশিংগা শরুক য়ারি হায়বসি হৌখিবা চহি কয়াদগী মীয়াম্না উদুনা লাক্লবদি। মসিগা চপ মান্নদা মণিপুরগী মীয়াম্না খৃষ্টমাস–ইদ কুঁক্তোশিংদা লমদমসিদা লৈবা মীওই কাংলুপ খুদিংমক্তা শরুক য়াদুনা ধর্ম্মগী খোয়বা কয়া অমগী ৱামেদা নুংশি–চায়না হিংমীনরগী থৌও কয়া চথদুনা লাকপা অদু অমুক্তা হেয়া নিংঙোল চাক্লৌবগী কুঁক্তো মীওই কাংলুপশিংগী চেৎশিন্নবা মরী অমা লিনবা হোৎনদুনা লৈরি হায়বসি নিংঙোল চাক্লৌবা নুমিৎনা নকশিল্লকপদা হেয়া মরিক চ্বঙম উরক্লি। মমাদো য়াওশঙ কুঁক্তো মতমদা মণিপুরগী কৈথেল খরা অসিদা মী চিনবগী চাং হন্থখি। মসিগা ঈরোইননা তোঙান–তোঙানবা ধর্ম্মগী মরী লৈনবা মমাংদা য়াম্না মরু ওইনা মণিপুর মীয়াম্না লৌনরম্না হরাও কুঁক্তো কয়া অমা লাকপদা কৈথেলদা চিন্নম্বশিং অদু লৈখিন্নবনি হায়না লৌবা য়াই। অদুবু ইদ নুমিৎতা কৈথেলশিং মাংজৌননা চিল্লাবসু হায়রিবা ধর্ম্মগী নুমিৎ অসিদা অশুক্কী মতিক মণিপুরগী কৈথেলশিংদা মী চিনবগী চাং অসি হন্থখি অমসুং হন্থদুনা লাক্লি হায়বসি মীয়াম্না থেংনবা থৌওং অমনি। নিংঙোল চাক্লৌবা নুমিৎ হায়বসিনা লাক্লনি হায়বা নুমিৎ খরনিগী মমাংদগী ইম্ফালগী কৈথেলশিং অসি থোইদোক্লা মী চিনবা মফম অমা অদুমক ওই। মসিগী মরমদি মণিপুরদা পুন্নারিগী তাঙ্কক খরদগী লদমসিগী অপুনবা মীওই কাংলুপ ওইনা লৈরক্লবা হিন্দু–মুস্লিম অমসুং চীংমী–তম্মীগী অপুনবা ওইনা পাংথোক্লিবা অমত্তা ঙাইরবা ফেষ্টিভেল অসি নিংঙোল চাক্লৌবনা ওইবদগীনি হায়বসি করিমত্তা শোইফম থোক্তে। মসিগী মথক্তা মণিপুরগী মীওই কাংলুপ খুদিংমক্লা খ্বাইদগী য়েংনবা য়াওদনা পাংথোক্লিবা ফেষ্টিভেল অসি নিংঙোল চাক্লৌবনি হায়বসি মমাংদগী য়াম্নদুনা লাক্লবনি। অসিগুম্বা ফেষ্টিভেল অমা লাকপা মতমদা মশাগী খুদোংচোবা লৌনবা দাবী কয়া তৌরিবা লমদমসিদা মহৌশাদগী লৈমীয়রক্লবা মীওই কাংলুপ খরনা ফেষ্টিভেল অসিগী খুদোংচাবা য়েংলগা বন্দ অমসুং ৱোকেদ তৌবা হায়বসি অনৌবা মীয়াম্না পামদবা থৌওং অমা শোইদনা ওইগনি খল্লি। অসিগুম্বা থৌওং কয়া অমা মমাংদা পাংথোক্তবসু শিল্লিবা কাংলুপশিং অদুগী থৌশিল অমত্তা মায় পাকখিদে। চহি ১০মুক্তী মমাংদগী চীংমী–তম্মী অনি পোং লান্নদুনা মেরাগী খুঙ্কৈশিং পাংথোক্লনা লাকপনি অমসুং নিংঙোল চাক্লৌবা নুমিৎতা চীংমী–তম্মী খায়দনা নিংঙোলশিংদা পীবাশিংনা খুদোল তম্নদুনা মচিন–মনাও অমসুং মচিল–মৌপ্পা ওইবগী মরী অদু মীওই কাংলুপ খুদিংমক্তা লৈরিবনি হায়বসি উৎতুনা লাক্লবনি। মসিদা অমুক হায়নরুবা তৌদনা চীংমী ইচলশিংনা, তম্মী মবুংশিংগী অমদি মপা ওইবশিংগী খুদোলপোং অদু লৌদুনা মীৎকী পিগা লোয়ননা নিংঙোল চাক্লৌবগী থৌরমদা শরুক য়াদুনা লাকম্নিরবনি।

অদুবু মণিপুরদা থৌজিক ইম্ফাল ময়োলদা ওইরিবা ত্রাফিক্কী ফিতম অসি মমাংদা অমুক্তা থোকখিদ্রিবা মওংগী ওইগনি। চীংমী–তম্মী পুম্না হায়দগী চারো–মৌরৌনদুনা লাকপনা মরম ওইরগা মাগী মাগী মচল–মচেশিংদা খুদোলপোং অমত্তা ওইরবসু পীনবা ইম্ফাল ময়োলদা লৈবা কৈথেল অহুমদা লাক্লগা পোং লৈনরি। মতমগী অওনবা মতুং ইন্না ঙসিদি অটোঁবা–অপাকপা মখলগী কার কয়া থোক্লে অমসুং মদুদা লেন্নবা ওইনা ইম্ফালগী কৈথেলশিংদা পোং লৈবা লাক্লরি অমসুং মমল তিক্লরি। মসিনা মরম ওইরগা মণিপুর সরকারনা মখোয়গী মখাদা লৈবা কর্ম্মচারিশিংগী তলব পীবা নত্রগা পীদবা হায়বদু য়েংনদনা তত্তাইফমবা কুঁক্তো অসি মচে–মাল ওইবশিংবু পেলহন্নবা মওংদা নিংঙোলশিং চাক্লৌবা ঙম্নবা হোৎনরি। মসিগী চিল্লিবা কৈথেলগী মওং অসিনা অরাইবা ওইরগা চথোক–চৎশিন চৈবগী মীওইশিং অসিগী লাইনা চৎখবা য়ানবা থৌশিল অমদি পায়খৎপা কৈ। মরু ওইনা লম্বী থাবগী নিয়মশিংদা মতম নাইহনবগী মওংদা অমসুং ভি ভি আই পি অমদি ভি আই পি শিং নত্রগা সিকুরিটি পার্সোনেলশিংগী য়েংলগা লম্বী চিলহনবগী মওং অসিমদি কন্ট্রোল তৌবা ফরে। নিংঙোল চাক্লৌবা খক্তা নত্তনা অতৈ মতমশিংদসু সিভিল অমদি সিকুরিটি ফোর্সকী পার্সোনেলশিং অসি চপ মান্নদা য়েংলগা লম্বীগী চথোক–চৎশিনগী মওং অসি নিয়ম অমদা চৎনবা কৈ।

এডিটরদা থারকপা চিঠি

অহোংবদা মাঙখ্রবনি হায়সিরা!

ইকায় খুমজরিবা এডিটর,

চাউখৎলকপগী মতিক অহোংবা মথং মথং লোইনরকই। মালেমগী মফম খুদিং চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না অহোংবা পুরকপনি খংলবসু হোংলীবা শক্তমশিংগী মাংজবা, তোংজবদি খন্নবদা শুকয়া য়ারক্লে হাইবা মতমদু য়ৌরক্লে। মালেমগী অঙকপা তরেৎকী মনুং চল্লম্না কয়া তত্তনা হোংলকপনা–অঙকপশিং মশিং খননরক্লে, হেন্নসু থোক্লরকখিনি। থোক্লক্লিবা খুদিংগী হায়নগী অঙকপশিংদু তপ্না মমি শাম্লক্লনি। মণিপুরদসু অদুমঙই ঙসিদি শর্থক্লে শেকপিনগী মপুলি লোয়স্রে। কৈলুল লমজাওগী সঙাই ফিতম শোক্লুরে। অশেংবা ঈশিংগী পাং লোক্তক পাং শক্তম মাংশিল্লক্লে। পুম্নমকসি মতম অমগী অঙকপশিংনি। হৌজিক্লা অনৌবা ঈশিং চাইবীশিং, খুৎশেমগী লৈকোল কয়ানা অনৌবা রারীনফম ওইরে। খল্লবদা পুক্লিং নুংশিনিঙাইনি। মতম অমদা মণিপুরগী য়ুমথোং খুদিংদা শিম্বা পাঙনরম্না ফিশাকোল মথৌ টৌখিদ্রে, পাঙদেম জগোয় উখেদ্রে,তরেং শীন্নাইরী মাংখরে। অয়ুক য়েন্দাগী ক্বাক্কী খোনজেল কাওখরে। মথৌ চিম্বা লৌমীগী নোঙাল্লমদাই অর টি টি গী ইশৈ শকপিনবা লৈখিদরে। পুম্নমকসি চাওখৎপগী নিংথীরবা খুদোলশিংনরা হনবক্লিবসি, ওইরমগনি হায়বা তাই। অহোংবনা – ইঙ্গিন পাম্না খুৎলাইশিং চহল্লকপনা ওইরক্লিবা মণিপুরগী অওঙম্বু মশিং খংদনা লৈরক্লিবসিদা মীয়ামশিংনা ভাব তানা, হৈশিংনা খম্বুরবদি–পুংলোন খংদনা জগোয় শাবগুম–মীমাংলা চোপকনি খন্না লমদমসিগী মীওইশিংবু– তুম্নগুম্বদগী হৌদোকপীয় হায়না ইদিটরগী পুক্লিং চাংশিঙ্গরি।

অদোমগী,
বি সি খুমন, সনালৈবাক

লাইশক খঙনা লাইনিং চুম্না লাই নিংবা তমসি।

(লীচংকী নিংমেদা)

খোরি লাঙজরিবা কলম / রারেং অসি কনাগুম্বা / বী অমত্তগা মরি লৈনজদে! লীচং ধর্ম্ম অমত্তবু করেমনজবসু নচ্চদে! ওইবা য়াবা কাঙলোল থীজিররকপা মতম, লৈবাক খুনাইনা পারবইবা'সাইন্টিফিক এজ' হায়না য়ারোল অসিনা পীরিবা, লীখুলদগী ফজজবা লংজিল (প্রোপোজেল) দগী লৌখাংবনি। লানখিবা–লঙজবা থেংনবিরসু, অখঙ–অহৈ (য়োলোর) শিংনা অকপীরক্লুনা অইবনা থিজরিবা অচ্ছা লম্বী ফংহনবিগনি হায়নগী থাজবসি মপুঙ ফাঙনবিয়ু! পীজরিবা লংজিল পুম্না অইবগী রাখলনি!

'লাই' হায়বসি কনাবু– করিবু খঙনবা য়াই? অইবগী ওইবা পাউখুম–'লাই' হায়বা অমদি মী ওইবা খুনাইনা পারি। পম্নরিবনিনা লৈফমদি থেক্লি। উবা ফংবদি লৈ হায়না অকপা লায়না থোকই। উবা তইবংনা ফংববা ওইবনা লৈ হায়না তারুবা খুদমদি পুথোকপা লুনা থেক্লি। খুদম পুথোক্লবা পাঁয়ে অদুনি মী ওইবনা থিনরিবসি। থবা হায়বাসিমত্তবু উরিবা পোং মরক্তা থিবা নক্তগদি অরায়বা অমদি নংথিদে। থিদ্রে লান্না চংখিদুনা, তাইবং পুন্সি তেকচাক ফংদুনা খাঙঙমদবা মৈচাক নন্নো পোবা তরি। নন্নো অসি মতম অসিগী খুনাই পুম্না পুবগুম তৌরি। 'লাই' নিংদুনা–নিদুনা নুঙাই–য়াইফবা পুন্সি ওইহনবিনবা হোৎনবদি, মতমসিগী মী ওইবা খুনাই পুম্নমক্কী অমত্তা ওইবা মচং ওইরি। নিংজরিবা লাই অদুনদি, নিঙজমল মহয় পীবিবগী মহত্তা তেকচাক ওইনা ফংহনবগুম তৌরি। মসিগী খুদম মমা পনবা তারগদি–লাইনিং পরৈ চেংনদুনা, পুক্লিং মঙাল ছান্নকপা, মন্সা পুক্লিংবু ঙাল্লক্লবা মতমদা খঙলক–উরক্তুনা অমগা অমগা নুংশিনরক্তুনা তেংবানেবগী মহত্তা, অঙম–অঙম শেত্তুনা চা–চানরকপনা, ঙসিগী মতমদা চনিংতাদবা পুন্সি, অকি–অখঙনা হিংবগী মহাউ মাঙলবা পুন্সি ওইনরক্লিবসি পম্নিঙই ওইহন্না? মসিবু লাইনিং চেৎপগী মহয়না নত্রগা তেকচাক্লা? অমনা অমগী মতে লৌ–না–পীনরগা হিংবা তইবং পুন্সিদা, ইদোমত্তা অথোইবা ওইগে,পুম্নমক ঐগীদা ওইগে নিরিবা লাইনিংসিবু অচ্ছা ওইগৌদৌন্নিত্র? তাইবং মপোক,অচং–চত্তা মখল ময়াম পুম্লগা অমনা অমগী মতে পীনা–লৌ–নরগা হিংমিন্নবা শেন্নকপা পুন্সি, ইদোমত্তা হাইনা–ছম্না হিংগে নিঙবা–নিবসিদা, তাইবংবু শেম্বিবা মপু 'লাই' হায়না লৌ–নরিবা অসিনা পেনবিক্লুনা মহয় পীরকফম থোকপ্পা? ঙসিগী মতমগী মীরোলসিনা নিংনরিবা লাইনিং, নিংনরিবা থৌনিদি–'নচা–ননাই ওইবা ঐবু অমদি ঐগী ইমুং মনুংবু অরা–অনা পীবীগনুঃ নুংঙাই–য়াইফবা, মীথোই–মীহেনবা পীনবিয়ু! ' অসিনচিংবা ঐ খঙী ওঙনা নিংনে। ঐ হিংবদা মতেং লৌবিবা তাইবং অচং–চত্তা পুম্নমক্কী ফফফম থোকপা পুম্নমক ঐতগী ওইগে হায়না নিঙবা–নিবসিবু অচ্ছা লাইনিং ওইগদা? চুম্না নিঙলগা–নিরগা মহয় ফংবা, লান্না নিঙলা–নিরগা তেকচাক ফংবদি মহৌশানি। অচ্ছা লাইনিং–থৌনিদি ঐ ইদোমতগী নিবা–নিঙবগী মহত্তা–'তাইবং ওইজবা নচা–ননাই ঐখোয় পুম্নমক অরা–ঈপাত্তঃ! তারে, নচা–ননাই ওইবা ঐখোয় পুম্নমকপু, অরা ঈপাত্তা ঈরাকপদগী কনবিয়ুঃ তাইবংবু নুঙাই–য়াইফবা, পুন্সি তোলোইবা পীনবিয়ু' হায়না চুম্না থৌনিরগদি মহয় শোয়ননা ফংগনি! তাইবংনা য়াইফরগদি,ঐসু য়াইফরবনিঃ তাইবংনা চুম্নবদি ঐসু য়াওবা তাবনি। তশেংনা হায়রগদি, ঙসিগী লাইনিংদি–ঐ ঐগী নাপল তারবনি, লাইনিংবা মানবা তারবনি, ঋনিংবা–লেন্নবিংবা, মালহন্নগা অচ্ছা–অফবনি থাজহন্নবা লায়নিং ওইহন্না হায়দবা ঙমদে। মসিমক্তি– লাইশক খঙদবা, লাইনিংলোল পথাপ নাইদবা খঙদা মরমসিং অসিনা ওইহইন্নবিনি! অইবগী মিয়েদো–'লাই' হায়বসি 'অচ্ছা' নি লৌজরি। 'অচ্ছা' কনানসু উবা ঙমদে, খঙবদি ঙম্মী! অচ্ছা তৌরিবা খুদিংমক মায় পাকই, মায় পাকপদু তৌরিবা খবক্তু গী মহয়নি। থবক তৌবা,শুবা–নোঙ্গা হায়বসি,মতম চঙঙী,অরাবা খাঙবা তাই। অসুম্না অখাঙ–ক্কা, হনবা লৈতনা হোৎনবতদা, হোৎনঙমল মহয় ফংঙি। মহয় ফলবনিনা,রারুরিবদু অচ্ছা মফম–অচ্ছা মতম–অচ্ছা মরম ওইরে হায়বসি ময়েক শেংলে। মফম–মতম খঙদনা চংলবা, খৌশু–খৌনেন্নেবা,মীওই অমত্তা, রাজরগসু মহয় ফংবা ঙমদে, তেকচাক ফংদুনা অরাবা নন্নো পোদুনা পোংলুম হেনগৎহল্লি, খাঙফম খঙহন্দে। মসিদি রাদনা নুংঙাইবা পারদগী 'অচ্ছা' কায়বা হোৎনবদা রাজখিবা অদুগী তেকচাক/ তৌজমন্নী। মফম মতম–মরম অহুমবু খঙনা–চুম্না শিজিররগদি মহয় ফংঙিঃ লান্না শিজিররগা তেকচাক ফংঙি। মহয় নত্রগা তেকচাক ফংহল্লিবা অদুবু,তাইবং মী ওইবনা 'লাই' হায়না খঙনরি। মিয়েং অসিদা য়েংজরগা 'লাই' হায়বসি 'অচ্ছা' লৌনিংঙিঃ! ফফম থোকপা মহয় থিংবিনবা লাই অমা লৈরমগনি নিংদে! 'অচ্ছা লাইনি' ড ট্রুট ইজ গোদ)অইবগী অচেংপা ফিংরেপ্পি!

'অরেপ্পা–অফবা–ফজবা' অহুম্না তিল্লগা 'অচ্ছা' /লাই ওইরকপ্তা হায়বসি লেঙ্গবা থাজবা থমজরি। মফমদা মত্তম্না লৈইনা জগোই শাদুনা ফজবা ওইহল্লি ঃ মসিনা মরম ওইরগা তাইবং শেংক্তুনা হিংহল্লি। মিয়েং অসিমক্তা,লেঙ্গদবা মালেমথক্তঃ। অফবা মতমদুনা লৈইনা জগোই শাদুনা ফজহল্লিবা, মদুনা অচ্ছা ওইদুনা তাইবং অচং–চত্তা পুম্নমক পোকপা হিংবা শিবা নাইহল্লিবা অসি চুমদুনা লৈরি। মিয়েং অসিদা পন্দম লাকচরগা 'অচ্ছা'বু লাই ওইনা লৌজনিঙি! 'অচ্ছা' কৌবা মখু অসিদি –'নিঙবা অমদি নিরগা মহয় পীবিদে। নিঙবগী মহত্তা, মশাগী শিল্লা খল্লগা, নিবগী মহত্তা থৌ পাঙলগা, মহয় পীবগী মহত্তা ফংহল্লি। অচ্ছবগী নাকোংদা নিঙবগী–নিবগী ঈঘল চচবা ঙমদে ঃ পীবা–পীদবগী পুক্লিং লৈতে। মা মানা তৌরিবা তৌজমলগী, চুম্না তৌবনা মহয়, লান্না তৌরগা তেকচাক, মরোদোম ফজহল্লিঃ পীবা–পীদবা নাইদে। মরম কয়া অসি লৈবনা,মহৌ কাঙলোল লীখুল য়েংজরগা –'পোকপা–হিংবা–লোইবা–শিবা' নাইদুনা ওম–লৈইনা চেল্লিবা (চেন সিষ্টেম) মপোক অসিনা 'তাইবং' নি ঃ মপোক নাইদবা, মতম পুম্নদা হিন্দুনতা লৈরিবা তইবং য়ারোল কয়াহন্দনা, লেংদনা ফাদুনা থম্লিবা মহৌ (চোচর), মতম পুম্নমক্তা অচ্ছনা কাংলোল ওইচুনা শাথৌবিবিবা লাই / মপুনি হায়না লৌ–নিঙি! মিয়েং অসিদা–' অচ্ছনা লাইনি! অচ্ছা– অরাবনা অনিনা তোংলগা শেম্বা মপোক তাইবং অচং–চত্তা পুম্নমক ওইরি। অচ্ছা মপুগী

খন্নসি-নৈনসি- ৩২৯
রাই চীঙ্খা ঙনবা লুরাং

পুক্লিং ৱাখলগী ওইবা লায়না লায়ওংশিংগী মরমদা নৈনবা

থাংজগী মখা...

মশা–মউ ফবা মী অমা হেক হায়বদি মীওই অদুগী মশাদা হকচাং অমদি পুক্লিংগী ওইবা ফিতম, সমাজগী, ধর্ম্ম, অফ–ফত্তগী রাখলশিংবু পুম্না থোং মান্নদা মপাঙ্গল লৈরবা মীওই অমবু খঙনগনি। ঐখোয় মীওইবগী হকচাংগুম্না পুক্লিং অমদি রাখলদসু মখল মখা কয়াগী লায়নানা নাহক্লকপা য়াই। পুক্লিংগী, লায়না নারবা মী অমদা রাখল পরিং চুম্না খনবা ঙম্বগী থৌওংশিংদা অকায়বা থোকহক্লকই। মহাক্কী রাঙাং শাঙাং অমদি লমচং শাজৎত্তা মওং মরিল চুত্রক্তবগা লোয়ননা নিয়ম চুম্না মথৌ পাঙথোকপা ঙমলক্তে। শম্না হায়রবদা কনাগুম্বা মীওইশিংনা মশাদা নক্তা মহাক্কা তোংন ত্তিদ্রুগী লৈমিয়রিবা মীওইশিংবু করিমক্তা থৌ রা শারক্তবগা লোয়ননা লৈনরিবা মরিদা অকায়বা পীরকপা অমদি মশাগী চাং নাইনা তৌফম থোকপা মথৌ পাঙথোকপা ঙম্নক্তবগী থৌওংশিং অসি লাক্লবদি মীওই অদু করিগুম্বা পুক্লিং রাখলগী ওইবা লায়না লৈরে হায়না লৌবা য়ারে।

হৌজিক ঐখোয়না পুক্লিং রাখলগী লায়ওংশিংগী মরমদা নৈনত্রিঙে মাঙওইননা পুক্লিং অমদি রাখলদসী ফিতম ফনা লৈবা মী হায়রগা করম করম্না মীওইশিংবু খঙনগদগে অমদি মীওই অদুদা করি করম্না শক্তমশিং লৈগনি হায়বা অদুসু অমুক্তং নৈনদুনা য়েংসি।

(১) মহাক্কী মশাদা পেনবা অমসুং নুংঙাইথোকপা ঙম্না,

(২) খুদোংথীবা খুদিংমক্তা মায়োক্লবা ঙম্না,

(৩) মী অতৈগা চায়–চিনা লৈবা ঙম্না,

(৪) অতোঙ্গা মীওইশিংদা অরাবা পিদবা,

(৫) অফবা অচ্ছা রাখল খনবা ঙম্না,

(৬) অফবা অচ্ছা রাখল পরিং চুম্না খনবা ঙম্না,

(৭) মশান মশাবু থাজজবা,

(৮) মরম চাদনা মীবু চিংনগন্দবা,

(৯) সমাজগী য়াইফ থৌদাং দাইত্ত লৌবা ঙম্না,

(১০) অহোঙবা লাক্লিবশিংদা চুশিন্নবা ঙম্না,

(১১) মশাগী অরেপ্পা মত পীবা ঙম্না,

(১২) লুনা নান্না লৈবগা লোয়ননা অন্ধ বিস্বাসতা থাজদবা,

(১৩) কক্লক মীহৌবা রাখল পোক্তবা,

(১৪) থকশি খাশি, লমচৎ–ব্যবহার ফজবা,

(১৫) থেংনরিবা সমস্যাশিং হৈ–শিংনা পাঙথোকপা ঙম্না,

(১৬) মশাগী ওইজবা থাদোকপা ঙম্না অসিনচিংবা।

অমরোমদা অমুক পুক্লিংগী লায়না নারবা মীওই অমদা হোংলক্লিবা ফিতম অমদি লৈগদবা শক্তমশিং অদুসু নৈনদুনা য়েংশি।

(১) নারিবা মীওই অদুগী হকচাং কয়াংশিংগী মথৌদা অকায়বা লাকপা খুদম ওইনা হায়রবদা তুম্না য়াদবগী মওংশিং হায়বদি ফমুংদা হিণ্ডুনা নত্রগা ফমদুনা তুম্না য়াদনা অরাবা রাখল খল্লগা লৈরকপা, তুমথরুবা মতুং অহিং নোঙয়াইদা মীকপ থোক্লকপা অমদি মখা য়ানা অমুক হয়া তুমথবা য়াদবা, অহিং চুপ্পা তুম্না য়াদবা নত্রগা তুমদবনা মরম ওইদুনা অয়ুক য়াহৌরকপা মতমদা হকচাং ইচোক চোকথবা অসিনচিংবনি। মদুতা নত্তনা মীওই অদুগী মশাদা চাংনি থক্লিংবা ফাওদবা অমদি চাবা য়াদবা নত্রগা চারবসু চারিবা পোংশক অদুগী মহাও নিংথিনা খদবা, হকচাংগী অরুম্না হন্থরকপা, হাগগা মান্নদবা মওংদা য়াম্না তোয়না ঈশিং চৎপা, খোঙ হান্থা য়াদবনচিংবা থোকপা য়াই। কনাগুম্বা অনাবা মীওই খরদদি মশানা শেংলিবা ফিরোলশিংদা ঈশিং চৎশিনবা ফাওবা য়াওই, মখোয়গী মশাদা নুপী নুপাগী লৈনবা মরী মাঙশিল্লকই।

(২) নারিবা মীওই অদুগী রাখলদা অহোংবা লাকপনা মরম ওইদুনা মশাদা ননা অতোঙ্গা মীওইশিংদসু য়াম্না খুদোং থীনিঙাই ওইবা মওংদা ভাব তাদবা মচিং মশোন নাইবা লীচৎ চৎলকই। মহাক্কী মশাদা য়াম্না চরাংনবা পোথাফম খঙদবগা লোয়ননা মরম ইরৈ লৈতনা কোইচৎ চৎলকই। অতোঙ্গা মওং অমদনা মীওই অদুগী মশাদা হৈনিংদেবা, শুনিং–নোমনিংদেবা, মশাগী মথৌ অমদি দরকার ওইবা হিরম খুদিংমক্তা পুক্লিং চংলক্লোই।

(৩) মীওই অদুগী রাঙাং শাঙাংদা মীয়াম্না থাজবা য়াদবা অঙক অঙকপা মশা মথন্তগী ওইবা অরানবা রাখল কয়া ফোংদেরকপা খুদম ওইনা, মঙোন্দা পীরুবা চাং থক্লবা পোং খুদিংমক ছ হাপচিন্দুনা মহাকপু হাৎননবা হোৎনৈ হায়বনচিংবা নত্রগা মরী ইরৈ লৈনদনা রা পঙঙাদা ঙাদুনা লৈরকপা নত্রগা করিগুম্বা খরা মুরুম–মুরুম শোঙ্গল্লগা তুমিন্না অমুক লৈখিবা অসিনচিংবা তৌরকই।

(৪) মহাক্কী পুক্লিংদা রারবসু য়াম্না হেঙ্গিয়া পঙরাদা রাবা নত্রগা নুংঙাইরবসু য়াম্না হেয়া পঙনুংদা হেক্তা নুংঙাইবা ময়াথোঙ অমদি মফম মতমগা চাদদবা ময়াথোঙ অমদি শকফমশিং উৎলকই। কনাগুম্বা মীওই খরদনা করিগুম্বা অমত্তা ফোংদোকপা ঙমদনা অশাবা মুক্তিগুম্না অদুমক ফমদুনা লৈবসু থেংনগনি। মসিগী ওন্ন তৈনবা মওংদা কনাগুম্বা খরনা করিগুম্বা মরম অমত্তা লৈতনা অদুম পঙকপ্তা কপ্পা নত্রগা পঙনোক্তা অদুম নোক্তুনা লৈবসু য়াওই।

মথং মথং
কর্সি ঃ মণিপুর ষ্টেট মেন্টেল হেল্থ ওথোরিটি

লৌমীগী রারী রাতাই

নিংথম লৌবুক হাঙহন্দনা থম্বা

হিয়াঙ্গৈ থাসি লৌরোক থানি। মহৌশানা থা অসিগী থাঁমেদদি মণিপুরগী লৌবুক অয়াম্বদা চরুংখোক ঙাক্তা ঙায়নরক্লে। কালেন থা ফাওবনি। থা তরুক অসিদি অকংবা নাপী–শিংনানা কুপহৌরগনি। চাথোক লৈতবা অরেম্বা লমহাং ওইহৌরগনি। হন্না য়েংবিদ্রবা লৌরী অমদি চরুংখোক্তা লৌমীগী য়েক্লবা তীল–কাঙশিংগী শাইদাংফম ওইহৌগনি ওক্লকপা চহিদা লান্দরক্লবা। খোহৌদোকপীদুনা নুংশিৎ–নুংশা লাংহন্দ্রবা য়ৈশিল্লবা লৈবাকশিংদুসু মহৌশা লাইরেঙ্গীদগী লৈহাং খরদং ফাওবা ফাজিলহৌবা ঙমহৌরোই। মসি ঐখোয়গী হাঙলবা নিংথম লৌবুকশিংগী নুনাংনিংঙাই ওইবা শক্তমগী শরুক খরদংনি। অসিগুম্ববা অহাঙবা লৌবুকশিং অসি লৈনা লৈনা ঐখোয়গী মৌশানা মহৌশিংনা করিগীদমক থা তরুক থবক ফংদনা লৈগদগে? লৌ হেক লোকপথা মতম চানা খোইদোকপীরবা লৌবুক অদু ঈনিল শোয়ননা লৈগনি। 'কেপিলারি এক্সন' না পাইথোকখিগদবা লৈপাক্কী ঈনিলশিংবু মতম চানা শোমগম্নবিরবা লৈহাওদা মতম কুহৈনা ফাজিনবা ঙম্নী। খোইশাইদুনা নুংশিৎ নুংশা লাংহন্নবা লৈবাকশিংদি লৈহাও লৈবা হেংগৎলকই। চরুংখোক অমসুং লৈনুংদা লোক্তুনা তীল কাঙশিং নুংশাগী মৌশানা মাঙহল্লি। মথংগী লৌরোক্তা খুদোং চায়। খ্বাইদগী হেন্না ফরিবনা থবক ফংদ্রবা লৌমীশিংবু থা তরুক অমগা থবক পীবিদুনা অহেনবা শেম্বোক তানবা ঙমহনবা অদুনি। নিংথম থাদা লৌবুকশিং হাঙহন্দনা থম্বনা থাবা য়াবা মঁহৈ মরোংশিংগী মখল য়াম্না লৈ। অদুবু করম্না মখলগী পাম্বীশিং থারগা মায় পাক্কদগে হায়বদুদি খরা কুপথনা খনবা অমদি হৈ–শিংবা চহই। পাম্বী অদুগী মপুসি খঙবা তাই, মদু থাবগী মরমদা মপুং ফাবা জ্ঞান লৈবা তাই, লৌফমদুগী লৈপাক লৈহাওগা চান্নবা পাম্বী খনবা তাই, ঈশিং মায়শিং পীবগী খুদোচাবসু য়েংলবা য়ারোই পুম্নমক অসিগা লোয়ননা কৈথেলদা য়োনবগী ফিতম ফাওবা য়েংহৌবা ফৈ। ফৌ–গী লৌবুক্তা থাগদবা মঁহৈ মরোংশিংদি ফৌ–গা কাঙলুপ মান্নদবা (ফেমিলি চিন্নদবা) ওইবা ফৈ। মসিনা লৈহাওমুন্নদুনা চাবগী চাং হন্থহনগনি অমসুং লায়না তীলনা থোকহল্লিবা জীবশিংগী খুদোংচোদবা ওইহনগনি। থা অহুমশ্অহুমদা লোকপা য়াবা মপুঙ্গি তেনবা মখলগী মঁহৈ মরোংশিংদগী অনিদং খল্লগা ফৌগী লৌবুক্কী অহাঙবা মতমদা মতম মান্নহন্দনা মেনশিনবা য়াই। করিগুম্বা কান্দা থাগদবা চারাশিং অদু অতোঙ্গা মফমদা হায়না থৌরাং তৌদুনা থম্বসু য়াগনি। মসিনসু মতমগী খুয়ৌনবদগী য়াম্না হন্থহনবা ঙমগনি। মতৌ অসুম্না মান্নদবা মখলগী পাম্বী থাদুনা পোথোক পুথোকপগী থবকশিংবু 'ক্লোপ রোটেসন' কৌনে। ফৌনা মপুং ওইবা লৌবুক্তা তৌবা ওইরগদি 'ফৌগী ক্লোপ রোটেসন' হায়নগনি। লমদম অসিদা ফংবা অমসুং থানরিবা মঁহৈ মরোংশিংগী মনুংদা ফৌগী 'রোটেসন' তৌমিন্নবা য়াবা (ওন্ন–ওন্নানা থাবা য়াবা) খরদং লৌখক্তুনা নৈনসি। থাগদৌরিবা পোংশিং অদুগী মনুংদা হরাই চেংরৌহন্ত্রগী থরাক পানবা কাঙলুকশিংগী মনুংদগী অমিদ শোয়দনা য়াওহনবা ফৈ। উ–হরাই মতৌল অমসুং চু–চুরামৈ নচিংবসু কাঙলুকপশিং অসিগী মনুং চল্লি। কাঙলুপ অসিগী মনুং চনবা পাম্বীশিংগী মরাদা ফুরিগুম্না উবা 'নোদুলস' কৌবা শক্তম ময়াম লৈবা থেংনগনি। ফুরিশিংদুগী মনুংদা নাইত্রোজেন মপৈ–মপৈ য়াওরিবনি। নাইত্রোজেন হায়রিবসি পাম্বীগী য়াম্না কান্নবা মচিঙ্গাকনি। নাইত্রোজেন য়াম্না লৈরবা মফমদা য়ুরিয়া চাইবগী মথৌ ত্তদ্রে। মরম অদুনা হরাইগী মরাশিদু লৈনুংদগী ফুক্তংলোইদবনি, খোইজিনবীগদবনি–মতুংদা থাগদবা পাম্বীগী মচিঙ্গাক ওইহৌনবা। হরাই–চনা, হরাই থরাক, হরাই মুবীনচিংবা ওইরবদি লৌ হেক লোকপগা থাজিনবা য়ারে। গ্রীন মেন্যুওরিং (অশং আমানগী হার) গীদমকু–চুরামৈ থাবিগে হায়রবদি অতোঙ্গা ফেব্রুরারী ফাওবগী মনুংদা লোকপা য়াগদবা মঁহৈ মরোং অমা থাহৌবা নংগনি। ফেব্রুরারী–মার্চ লোয়নবা লৌবুক্তা চু–চুরাংমৈ থাবগী চপ চাবা মতমনি। মসিনা লৌবুক্কী লৈহাও হেংগৎহন্দুনা মতুংদা থারক্লদৌরিবা ফৌদা দরকার ওইগদবা য়ুরিয়াগী চাং অসুক্কী মতীক হন্থহনগনি। য়ুরিয়া অমুক হয়া হাপ্পুবগী মথৌ ইতামক তাদবফাওবা য়াই। মতম অসিদা থাবা য়াবা অতৈ মঁহৈ মরোংশিংগী মনুংদা আলুসু মরুওইবা অমনি। থাও থোকপা হঙ্গাম, মনা–হঙ্গাম,গাজর,মুলিনচিংবা নিংশিংবা য়াই। কোবী ফুল, নোলখোল,থমচেংমানবী,ব্রোকোলিনচিংবা কোবীগী মথৌলশিং থাবা য়াই। মরী চংপা পাম্বীশিংগী মনুংদা কালেন থবী,তরবুজনচিংবা পনবা য়াই। খামেন অমসুং খামেন অশিনবা য়াম্না লায়না যহনবা ঙম্বা মতমনি। মরোই মপাংশিংগী মনুংদগী ফদিগোম,তিলহৌ,চন্নুচিংবা থাবগী চপ চাবা মতমক্লি। অসুম্না নিংথমগী য়েকথরবা লৌবুকশিংনা লৌকোল হুপ্পা অশংবা লৌবুক ওইরক্লবদি অয়েংবসু নুংঙাইরনি, লৌমীগী শোম্বোক হেংগৎলনি,জাতিগীসু য়াইফরনি। অদোম করি হায়বিনিই?

নবকিশ্বর ঙাংবম